首先感谢公司提供的学习机会，老师的培训我深有感触。

1. 学习到了沟通的重要性，沟通包括3个方面，有肢体语言、语气语调、和文字。
2. 其中肢体语言又叫面对面沟通，是最有效的沟通方式，有效沟通占比达到55%，其次是语气语调，占有效沟通的28%，最后是文字，占比为7%。当然这三种沟通方式都是缺一不可的，文字是为沟通留下证据。
3. 沟通要学会换位思考，学会聆听，再用有效沟通方式
4. 沟通的问题，首先用探寻式问题，再用封闭式问题，最后用引导式问题锁定沟通话题
5. 沟通原则为金字塔原理，又称苹果树原理，要找准问题的主干，即中心思想展开话题，忌繁琐话题无中心思想，避免无效沟通方式
6. 右脑是锻炼逻辑思维，左脑是创新思维
7. 锻炼逻辑能力推荐的书籍有思维导图，金字塔原理，711零售哲学，无印良品的秘密等
8. 团队士气的几个阶段有形成期，动荡期，规范期，表现期
9. 员工形成时期：热情的新手（低工作能力高工作意愿），沮丧的学习者（一些工作能力低工作意愿），谨慎的执行者（偏高工作能力波动的工作意愿），高绩效熟手（高工作能力高工作意愿）
10. 领导是一门艺术，管理是一门学问，推荐2本书，我的奋斗和情景的领导者
11. 领导者的使命：共启愿景（指定目标），挑战现状，激励人心，使众人行（制度的规范性），以身作则
12. 优秀的管理者要学会授权，有参与有说服力